JORNAL MANCHETE DA REGIÃO

email: jornalmanchete@uol.com.br

Jornalista Responsável: Gilmar Freitas de Carvalho

Registro no Ministério do Trabalho sob nº 37.694

Buritama-SP / Sábado, 02 de Janeiro de 2016

PREÇOS: Avulsos R$ 2.00 / Trimestral R$ 30.00 / Semestral R$ 50.00 e Anual R$ 100.00

EDIÇÃO SEMANAL Ano 11 - nº 664

Zacarias / pág. 07

Centenas de crianças prestigiaram a chegada do Papai Noel

Foto: da redação

Além de balas, foram distribuídos cerca de 700 presentes este ano

Lourdes / pág. 04

Vereadores de Lourdes participam do 1º Encontro de Cadeias Produtivas do Setor Agropecuário Paulista

Foto: da redação

Vereadores de Lourdes estiveram em São Paulo nos dias 15 e 16 de dezembro

Brasil / pág.04

Combate ao mosquito: Vacina protege contra dengue, mas não evita Zika

Foto: da redação

A Anvisa liberou nessa segunda-feira (28) a comercialização da primeira vacina

Comunidade Evangélica de Buritama inaugura igreja no município de Lourdes com uma inédita carreata

Lourdes: Gilmar Freitas pág.05

Em fase de expansão eclesiástica a Igreja Comunidade Evangélica de Buritama sob direção do pastor Hélcio e da pastora Simone, inauguraram uma congregação na cidade de Lourdes com uma surpreendente e inédita carreata de seus fiéis. A festa espiritual aconteceu no dia 26 de dezembro, sábado, a partir das 19h30.

Em Planalto, Natal é comemorado com show na praça

Planalto: Da redação

A chegada do Natal em Planalto foi comemorada com o show da dupla Ulisses e Moisés. O evento, realizado na praça central, foi organizado pela Prefeitura e atraiu o público de Planalto e região. Os sertanejos animaram por aproximadamente duas horas cerca de 1.500 pessoas. pág.06

Fone: (18) 3691.3134 / Celulares: (18) 99744.8557 - (18) 99603.4974 / email: jornalmanchete@uol.com.br

2016 promete ser mais um desafio e o cidadão também precisa fazer melhor sua parte

A sociedade não pode colocar tudo na mão do estado quando os temas são economia, educação, moral social, limpeza da cidade, segurança pública e outros setores a mais do estado democrático de direito e da chamada 'economia de mercado'. O brasileiro sempre depositou seus sonhos na direção de políticas públicas do estado que nada mais é do que representante do povo movido pela própria sociedade civil. 2016 já veio, está aí, nele, teremos campanha política eleitoral, previsão de crises econômicas, crise fiscal, rombo no orçamento e outras crises anunciadas que não passam de crise moral ou de confiança. Se o cidadão cruzar os braços esperando que o país mude de um ano para o outro, isso nunca vai acontecer, porque o Brasil somos nós, o país somos nós, quem pode mudar tudo isso, também somos nós, quando tivermos outra visão de estado e sociedade. Diz um economista americano que o 'Brasil é um país mais ignorante do que pobre... Aliás, (diz ele) é pobre porque é ignorante', querendo dizer que não somos pobres mas apenas de cultura e educação. O Ano Novo vem cercado com muitas oportunidades onde podemos mudar prefeitos e vereadores, aprender votar mais correto, não se vender e ajudar um candidato a ter melhor plano de governo, pois eleição é o momento também de discutir nossa cidade e seu rumo certo. Não há milagre em política, mas participação na construção de novos valores públicos, para que isso aconteça, a igreja precisa estar envolvida, o sindicato aliado, as associações de todos segmentos têm que estarem comprometidos e todos pensamentos culturais com suas cobranças e ideias. Por que uma nação se torna primeiro mundo? O que ela fez para receber esse título? O motivo principal é a educação de qualidade ou verdade, nesse país a democracia não é para as elites apenas mas a distribuição de rendas é real, as oportunidades são voltadas para quem têm conhecimentos e informações, lá a legislação funciona, o povo adora a cultura, a população é mais participativa no destino do estado. Se Buritama pode ser outra com uma nova cara - mas sem milagre - a mudança pode e deve ter início de cada um de nós e não somente do Poder Público que representa os interesses de cada um de nós. 2016 não mudará nada se cada um de nós ficar na omissão, na passividade vendo a 'banda passar' como 'Marias vai com as outras'.

Administração do prefeito André de Planalto finaliza 2015 como um dos grandes destaques da região

Em Planalto, o prefeito André tem realizado uma administração que se destacou bastante em nossa região. De fato o prefeito André faz acontecer e não perde tempo. Desde seu primeiro dia de mandato correu atrás de recursos e investimentos para Planalto, indo na contramão da política costumeira, aonde os administradores se preocupavam apenas em realizar benfeitorias para o município somente no último ano de mandato, justamente por ser o ano eleitoral. A administração de Planalto é também modelo de gestão para toda a região, pelo fato de mesmo em tempos de crise, e que atingiu principalmente os municípios devido à queda na arrecadação, mantém o pagamento dos servidores públicos municipais rigorosamente em dia. Graças à austeridade financeira aplicada no início do mandato, com a chegada da crise, não foi necessário realizar grandes cortes que afetassem diretamente a população, garantindo que todos os setores continuassem funcionando normalmente, sem a redução no horário de funcionamento, corte no salário dos servidores e a manutenção de todos os serviços prestados aos planaltenses.

André conta com a companhia do vice-prefeito Pedrão, pessoa de bem e que está sempre junto, trabalhando pelo bem do município

Com certeza André deverá aparecer com o nome bem aceito perante a população neste ano eleitoral que vem chegando. Político moderno e bem articulado perante àqueles que pleiteiam uma cadeira na Câmara Municipal, André tem grande aprovação junto aos planaltenses e também aos moradores de outros municípios da região, devido ao trabalho realizado em todas as áreas da gestão pública, principalmente nas áreas da saúde, social e educação, que são os pilares do modelo de gestão implantado.

Olhares teológico e filosófico

Profecia política de Rui Barbosa para o Brasil

O poema é de uma impressionante atualidade. Poderia ter sido escrito hoje sem mudar uma única palavra…

Discurso no Senado Federal em 17/12/1914
'Sinto Vergonha de Mim'

Gilmar Freitas Carvalho - doutorando em Teologia Ordem dos Teólogos nº 413.13.09/2012

Sinto vergonha de mim por ter sido educador de parte desse povo, por ter batalhado sempre pela justiça, por compactuar com a honestidade, por primar pela verdade e por ver este povo já chamado varonil enveredar pelo caminho da desonra. Sinto vergonha de mim por ter feito parte de uma era que lutou pela democracia, pela liberdade de ser e ter que entregar aos meus filhos, simples e abominavelmente, a derrota das virtudes pelos vícios, a ausência da sensatez no julgamento da verdade, a negligência com a família, célula-mater da sociedade, a demasiada preocupação com o "eu" feliz a qualquer custo, buscando a tal "felicidade" em caminhos eivados de desrespeito para com o seu próximo. Tenho vergonha de mim pela passividade em ouvir, sem despejar meu verbo, a tantas desculpas ditadas pelo orgulho e vaidade, a tanta falta de humildade para reconhecer um erro cometido, a tantos "floreios" para justificar atos criminosos, a tanta relutância em esquecer a antiga posição de sempre "contestar", voltar atrás e mudar o futuro. Tenho vergonha de mim pois faço parte de um povo que não reconheço, enveredando por caminhos que não quero percorrer… Tenho vergonha da minha impotência, da minha falta de garra, das minhas desilusões e do meu cansaço. Não tenho para onde ir pois amo este meu chão, vibro ao ouvir meu Hino e jamais usei a minha Bandeira para enxugar o meu suor ou enrolar meu corpo na pecaminosa manifestação de nacionalidade. Ao lado da vergonha de mim, tenho tanta pena de ti, povo brasileiro! "De tanto ver triunfar as nulidades, de tanto ver prosperar a desonra, de tanto ver crescer a injustiça, de tanto ver agigantarem- se os poderes nas mãos dos maus, o homem chega a desanimar da virtude, A rir-se da honra, a ter vergonha de ser honesto".

psicanalisando

Hitler era paranoico, diz análise britânica recém-revelada

Ditador nazista tinha 'complexo de Messias', segundo documento. Análise mostra que nazista via judeus como 'agente universal diabólico'.

Gilmar Freitas Carvalho - Psicanalista ANPC nº 06132

O ditador Adolf Hitler tinha "complexo de Messias" e se tornou cada vez mais obcecado com o "inimigo interno" judeu enquanto a Segunda Guerra Mundial se voltava contra a Alemanha, de acordo com uma avaliação secreta de 1942 divulgada nesta sexta-feira (4). O relatório da inteligência britânica, que aparentemente não havia sido lido desde a guerra até sua descoberta recente, afirma que o ditador nazista passou a ter "judeufobia" à medida que a possibilidade de uma derrota aumentava. A análise do tempo de guerra, agora tornada pública pela Universidade de Cambridge, foi encomendada pelo cientista social Mark Abrams e escrita por seu colega Joseph MacCurdy, um acadêmico de Cambridge. Abrams, um pioneiro da pesquisa de mercado e de opinião renomado internacionalmente, trabalhou com a Unidade de Análises de Propaganda da BBC e com o Conselho de Guerra Psicológica durante a Segunda Guerra Mundial. "No momento em que isso foi escrito, a maré estava começando a se voltar contra a Alemanha", afirmou o historiador de Cambridge Scott Anthony, que liderou a pesquisa sobre Abrams que resultou na descoberta do documento em uma coleção de família. "Em resposta, Hitler começou a voltar suas atenções para o front interno da Alemanha", disse. "Este documento mostra que a inteligência britânica sentiu que isto acontecia", explica. "MacCurdy reconheceu que, diante do fracasso exterior, o líder nazista se concentrou em uma percepção de 'inimigo interno' - especificamente os judeus". "Dado que agora sabemos que a 'solução final' estava começando, isto torna uma leitura comovente". Abrams pensou que as transcrições dos discursos de Hitler poderiam ser percebidas como propósitos de propaganda e inteligência, revelando um "conteúdo latente" escondido e percepções subconscientes da mente do inimigo. "Seu trabalho foi utilizado diretamente pela contra-propaganda dos aliados", explicou. A análise recém-exibida apresenta um discurso de rádio de Hitler do dia 26 de abril de 1942. "Seu conteúdo presumivelmente reflete suas tendências mentais mórbidas, por um lado, e conhecimentos especiais disponíveis para ele, por outro", afirmam as linhas iniciais. Um relatório anterior encontrou três tendências deste tipo, chamadas de "xamanismo", "epilepsia" e "paranoia". O "xamanismo" se refere à histeria de Hitler e à compulsão de se alimentar de multidões, o que estava em declínio. O relatório de MacCurdy apontava para o "nivelamento maçante" das trasmissões de Hitler. As outras duas eram características em desenvolvimento. A "epilepsia" se referia a sua camada fria e cruel, combinada com uma tendência de perder o ânimo quando suas ambições falhavam. A análise de MacCurdy aponta que o discurso de Hitler mostrou que ele era "um homem que está contemplando seriamente a possibilidade de derrota absoluta". A "paranoia" foi a terceira e mais preocupante tendência, exposta por meio de um "complexo de Messias" do ditador, através do qual Hitler pensou que estava conduzindo um povo escolhido em uma cruzada contra o mal encarnado nos judeus, afirma o documento. Ele observa uma extensão da "judeufobia" e afirma que Hitler passou a ver os judeus não apenas como uma ameaça para a Alemanha, mas como um "agente universal diabólico". Sabe-se agora que, semanas antes do discurso, autoridades nazistas colocaram em andamento planos para a "solução final": a tentativa de extermínio de toda a população judaica. "Hitler está envolvido em uma teia de delírios religiosos", concluiu MacCurdy. "Os judeus são a encarnação do diabo, enquanto ele é a encarnação do espírito do bem." "Ele é um deus e, através de seu sacrifício, a vitória sobre o mal pode ser alcançada", explica. O documento foi adicionado a um arquivo sobre o trabalho de Abrams na Universidade de Cambridge e agora está disponível para os pesquisadores.

Pedradas do Zé Estilingue

Por: Gilmar Freitas Carvalho

Jelvis adora a linguiça do Pedrão... Zap Zap distancia famílias... Piu Piu quer ser a terceira via... O bicho vai pegar em 2016

Charge

Jelvis me disse que ado ra entrar na linguiça do Pedrão aos domingos quando vai lá comê-la. Jelvis avisa que a linguiça do Pedrão é mole e fina, mais mole do que fina, mas dá para saboreá-la sim. Pedrão é o cara! Ele disse que é o cara de pau, o cara que pegou o cara! Kkk. Pé-de-Loro precisa experimentar a linguiça do Pedrão parente do tenente Picanha, o Jura. Cabeção me agarantiu que já comeu a linguiça do Pedrão e gostou. Pedrão é um cara bem sucedido, tá comendo o que ganhou pra trás. Pedrão é meu irmão mais velho depois deu. Kkk. Esse tal de Zap Zap vem afastando o filho do pai ou o pai do filho, a mãe da filha ou a filha da mãe. Zap Zap afasta os que estão perto e une quem está longe. Kkk. Credo! Zap Zap não nasceu para desunir as famílias mas para se comunicar quando precisa. Dizem os psiquiatras que o Zap Zap pode levar o usuário à compulsão obsessiva neurótica. Kkk. Conheço um caboclo que não vê sua mãe cerca de um ano isso dentro de sua casa, por causa do Zap Zap. Kkk. Final dos tempos! Cruz credo vice Maria da internet. Você viu o Cabeção por aí? Cabeção é muro desde pequeno. Piu-Piu acha que vai dar... para ser o candidato da Miss-Solução no próximo pescoção eleitoral... Piu-Piu me disse que o Faca não vai ser seu vice não. Ruaça que não gosta de ruaça já falou por aí que Nandão não chama Piu-Piu ou que Piu-Piu chama Nandão. Kkk. O Faca que vende comida agarante que Zé da Carta não ganha não no próximo pugilismo eleitoreiro. Kkk. Zé Legal disse que nada vai mal! Drigo do Meio Kilo me disse que o médico que ri vem mesmo com ele mesmo trabalhando na casa santa no ano que vem. Kkk. Juão que range já adiantou que não vai votar no Farrão porque o Drigo é um menino bom pra ninguém botar defeito. Landré avisa que seu pai Límpio vai vir com tudo pra Buritiama no próximo janeiro. Landré é parente do Pouca Sombra que disse que o Tilim é o maior palmeirense da praça. Driano Verde está feliz da vida, é pai outra vez, e ainda deu 400 cestas basicamente de natal para seu amado povo. Kkk. Juvená quer ser o candidato. Pedro que não mora em Castilho pode vir vindo ou pode não ver não vindo na eleição, tudo vai depender da maré do ano que vem. Kkk. Kika do Vainaldo tá creditando que vai dar para um bom prefeito. Kkk. Paturi é amigo do Kika desde pequeno. Ursão Polizel vai unir o grupo bem unido. Bigudim já comeu da linguiça do Pedrão. Rosângela Popô da Natura não quer saber de casar porque escolheu a vida que Deus deu. Dr. Mau Humor da Bipolar é um grande homi da lei. Dr. Ferra-rindo anda meio rouco da vida com tanta coisa errada que vê por aí. Feliz 2016 meu povo público fiel do Zé Estilingue.

2015 foi o ano maior de pré-candidatura a prefeito em Buritama

Esse município nunca vira tantos pré-candidatos a prefeito como no ano de 2015. Pelo menos quatro da oposição e mais dois da situação, além da pretensão do ex-prefeito Olímpio, que já revelou desejo de vir para essa cidade concorrer à prefeitura. Isso mostra que após a geração antiga de político se findar por aqui, uma nova cultura política pode já estar chegando em Buritama. Na realidade hoje ninguém é ninguém e não pode garantir eleição fácil no próximo ano.

Zacarias foi o ano que o prefeito Arnaldo disse que não vem à reeleição

Por que Arnaldo desistiu da reeleição? Considerado um político transparente, honesto, gestor e moralmente exemplar na condução da casa pública, o prefeito está mais voltado também à administração de sua empresa e quando na campanha eleitoral de 2012, anunciou que queria apenas quatro anos ou um só mandato. Já tem gente dizendo que Zacarias vai sentir saudade de Arnaldo num futuro bem próximo. Será que a política de Zacarias está preparada para ter Arnaldo como gestor público?

Já em Brejo Alegre Adriano já busca provável reeleição com seu bom governo

Com moral política em alta, Adriano busca possível reeleição e pode buscar parceria, isso é o assunto principal nos bastidores desse município. A comunidade não acredita na possibilidade de três candidatos a prefeito, mas aposta numa campanha bem diferente da 2012, onde 'Gilson do Posto' fôra derrotado por Adriano. Caso Pedro Castilho, hoje no PSDB, não ser candidato, que lado ele vai estar? A população de Brejo Alegre sempre participa da eleição e o clima já começa demonstrar tudo isso.

Turiúba vai saindo do 'buraco' com a honesta gestão de 'Zé Antônio'

Visto como um político correto e com valores dignos, Turiúba aos poucos vai ganhando outro rosto administrativo com sob a condução do prefeito José Antônio, que é também funcionário dos Correios. A região que já olhou com maus olhos as finanças de Turiúba, hoje aplaude e entende que a credibilidade voltou a esse município. 'Pode falar o que quiser, mas temos um prefeito honesto e descente', opinou um cidadão dessa cidade. O grupo do PSDB-45 garante que 'Zé Antônio' vai à reeleição em 2016.

'Ruaça' garante que 'Nandão' vai ser mesmo o candidato da oposição

O vereador 'Ruaça' em contato com o Jornal Manchete, afirmou que o amigo 'Nandão' já é visto mesmo como o possível candidato a prefeito do grupo de oposição. 'Vamos ganhar a eleição, as amostras já revelam isso. O PMDB vai jogar todas 'as cartas nele', declarou 'Ruaça' que não sabe se vai buscar reeleição ou apoiar seu irmão em 2016. O parlamentar compreende que candidatura única nunca mais porque Turiúba precisa sempre ter oposição.

A grande surpresa em Lourdes mesmo foi o lançamento de candidatura única do funcionário 'Pedrão'

O cenário mudou de rumo com a não candidatura do prefeito Odécio à reeleição no município de Lourdes. O grupo político dele vai apostar toda confiança no funcionário público 'Pedrão', também aceito como um grande cidadão preparado para exercer o comando da prefeitura a partir de janeiro de 2017. 'A cidade está em primeiro lugar. O povo precisa entender que o país vive um grave momento econômico e política não é brincadeira', explicou Odécio que já cumpre seu terceiro mandato.

Para o prefeito André de Planalto, 2016 deverá ser melhor para as prefeituras

O próximo ano deve começar a todo vapor, afinal de contas, é ano eleitoral e existe a perspectiva de melhora financeira das prefeituras. O governo do Estado deverá começar a liberar alguns recursos e emendas parlamentares que estão 'enroscadas' há muito tempo e isso deverá aumentar a correria para aqueles prefeitos que deixaram tudo para a última hora. Situação essa um pouco diferente da cidade de Planalto, que já conseguiu diversos recursos das esferas Estadual e Federal durante esses três anos de mandato. Porém, o prefeito André afirma que existe diversos pedidos que ainda não foram atendidos e recursos financeiros que já estão ganhos e aguardam a liberação das duas esferas governamentais.

Asfalto na entrada de Planalto deverá ser recuperado no primeiro semestre de 2016

Mesmo após o prefeito André ter, insistentemente, corrido atrás para que fosse agilizado a liberação do recapeamento asfáltico da entrada da cidade, na saída para José Bonifácio, o processo continua travado no DER (Departamento de Estradas e Rodagens), devido o projeto estar anexado junto ao trevo que deveria ter sido construído no acesso à Usina Virgulino, que ainda não foi desapropriado pela Prefeitura de José Bonifácio. Diante das circunstâncias, o prefeito André afirmou que já fez uma visita ao local e pediu um orçamento ao departamento de obras do município e que deverá realizar a pavimentação com recursos próprios, caso a obra não seja liberada até março do ano que vem pelo Governo do Estado.

Expediente - Jornal Manchete da Região

EDITOR-CHEFE: GILMAR FREITAS DE CARVALHO

ADMINISTRAÇÃO E REDAÇÃO: RUA PRESCILIANO P. ALMEIDA, 848
BURITAMA-SP / CEP: 15.290-000 FONE: (18) 3691.3134
CELULAR: (18) 99744.8557 CELULAR: (18) 99603.4974
EMAIL: JORNALMANCHETE@UOL.COM.BR
CNPJ: 06.002.020 / 0001-88 INSCRIÇÃO ESTADUAL - ISENTO
DIGITAÇÃO E DIAGRAMAÇÃO: ISAÍAS ALCÂNTARA DE CARVALHO
IMPRESSÃO: EDITORA SUZUKI - FONE: (17) 3238-2012
SÃO JOSÉ DO RIO PRETO - SP CIRCULAÇÃO: BURITAMA, LOURDES, ZACARIAS, PLANALTO, TURIÚBA E BREJO ALEGRE

Epicondilite lateral (cotovelo de Tenista)

Franciele Marques de Castilho
Fisioterapeuta - CREFITO 39188-LTF

O que é a epicondilite lateral? A articulação do cotovelo é formada pelo osso do braço (o úmero) e os ossos do antebraço (a ulna e o rádio). Na extremidade inferior do úmero existem duas saliências ósseas, chamadas de epicôndilos lateral e medial. O epicôndilo lateral é o mais externo e recebe os tendões de alguns músculos do antebraço, responsáveis pela extensão do punho. Epicondilite lateral ou cotovelo de tenista acontece quando o epicôndilo lateral se torna dolorido e sensível. O típico paciente com epicondilite lateral tem entre 35 e 50 anos. Eles relatam o aparecimento gradual de dor na lateral do cotovelo durante a extensão do punho. Como ocorre? Resulta do excesso do uso dos músculos extensores do punho e da mão. Quando esses músculos são usados em excesso, os tendões são repetidamente puxados com força no ponto de inserção, o epicôndilo lateral. Como resultado, o tendão se inflama. Repetidas e minúsculas rupturas no tecido do tendão causam dor. Entre as atividades que podem causar "Cotovelo de Tenista" estão: tênis e outros esportes com raquete, carpintaria, trabalho em máquinas, datilografia e tricô. Quais são os sintomas? Dor ou sensibilidade na parte externa do cotovelo; Dor ao estender o punho ou a mão; Aumento da dor ao levantar objetos pesados; Dor durante a flexão de dedos, ao pegar um objeto, ao cumprimentar com aperto de mão ou girar a maçaneta da porta; Dor que origina no cotovelo e desce até o antebraço ou sobe para o braço. Como é tratado? O tratamento inclui: Fisioterapia; Uso de medicamento anti-inflamatório, por 4 ou 5 semanas; Em casos severos, cirurgia poderá ser recomendada. Quando retornar ao esporte ou atividade? O objetivo da reabilitação é que o retorno do paciente ao esporte ou à atividade aconteça o mais breve e seguramente possível. O retorno precoce poderá agravar a lesão, o que pode levar a um dano permanente. Todos se recuperam de lesões em velocidades diferentes e, por isso, para retornar ao esporte ou à atividade, não existe um tempo exato, mas quanto antes o médico for consultado, melhor. Como posso prevenir o "Cotovelo de Tenista"? Realizar a atividade da forma apropriada e com os acessórios adequados; Compressa de gelo no cotovelo após exercício ou trabalho; Em atividades relacionadas ao trabalho, é importante adotar uma postura correta e garantir que a posição dos braços, durante o trabalho, não causem excesso de uso do seu cotovelo ou músculos do braço.

A ALFABETIZAÇÃO: BRINCANDO COM AS LETRAS E COM AS PALAVRAS (parte II)

ALGUMAS SUGESTÕES - 1.Alfabeto Dinâmico

Objetivo Estimular socialização em grupo e a percepção auditiva e visual. Nomear e reconhecer as letras do alfabeto. Material: Letras desenhadas em cartões (30x30cm). Fichas de palavras que iniciam as referidas letras. Participantes: todas as crianças. Desenvolvimento: Em cartões de cartolina, escrever as letras do alfabeto, uma em cada cartão. Atar as letras em um barbante para pendurá-las no pescoço dos alunos. Colocar as fichas de palavras espalhadas pela sala. Circulando pela sala em silêncio, os alunos procurarão encontrar a palavra cuja letra inicial esta penduradas no seu pescoço. Possibilidades: Pedir aos alunos que copiem as palavras como: AMIGO, BONITO, ALEGRE, CORAJOSO etc. Solicitar aos alunos que copiem as palavras numa folha e depois as enfeitem para oferecer ao seu amigo. 2. TÁ QUENTE. TÁ FRIO? Objetivo: Desenvolver a observação e estimular a atenção e o raciocínio. Material: Cartolina e pincel atômico. Participantes: Todas as crianças. Desenvolvimento: Divida a classe em dois grupos, destinando uma cor para cada um . Cada aluno recebe uma ficha com uma palavra diferente. Em seguida, escolha você uma das palavras sem dizer qual é. Passe a dar dicas para que as crianças descubram de qual se trata. Comece com um alto grau de dificuldade e vá detalhando as informações aos poucos. Por exemplo: é um animal, é uma ave, é uma ave brasileira, seu habitat é a Floresta Amazônica, a palavra tem "a"… Quando uma das equipes acertar a palavra, o "dono" da ficha vai até ao quadro mostrar aos demais como ela é escrita. Vence a equipe que adivinhar o maior número de palavras. Possibilidades: Integrar essa atividade com conceitos de biologia, geografia, história e temas da realidade, como a preservação do ambiente. 3. CAÇA AO TESOURO - Objetivo: Estimular o raciocínio, a criatividade e a concentração. Material: Uma faixa de tecido com bolsos. Em cada bolso deverá conter fichas com as letras do alfabeto, completo e em ordem alfabética. Participantes: todas as crianças. Desenvolvimento: Antes de começar à aula espalhe algumas fichas nas mesas, cadeiras, paredes no quadro e até no chão. Todas elas devem estar viradas do avesso, ou seja, com a palavra oculta. Assim que as crianças entrarem na classe, dividida-as em dois grupos. Forneça para cada equipe uma ficha grande, também virada para baixo, contendo uma única letra. O jogo começa quando você der o sinal verde para as equipes desvirarem essas fichas maiores. A partir daí, os alunos saem à procura de palavras que iniciem com a letra que coube à sua equipe, vence a competição o grupo que tiver colocado o maior número de fichas no bolso da faixa. Possibilidades: Variar com gravuras apoiadas pelas palavras, apenas com gravuras ou com frases. 4. PEQUENOS ILUSTRADORES - Objetivo: Estimular a leitura e a escrita possibilitar o desenvolvimento da criatividade e da estética. Material: Uma faixa de texto de tecido com bolso, uma letras em ordem alfabética. Tinta guache, pincel, cola, papel cenário e gravuras. Participantes: todas as crianças. Desenvolvimento: Em um trabalho individual, cada criança pode decidir quais os materiais de desenho ou de pintura que prefere. Assim que toda a turma estiver prontas, escreva duas ou três letras no quadro e peça aos alunos que escolham uma. Cada aluno deve buscar, na faixa do alfabeto, uma palavra que inicie com a letra que escolheu. Depois faz o registro dessa letra no caderno, procurando enfeitá-la. Possibilidades: Organizar um mural com os trabalhos dos alunos. Produzir textos orais. Na próxima semana darei mais dicas de atividades para facilitar o processo de alfabetização através de brincadeiras simples.

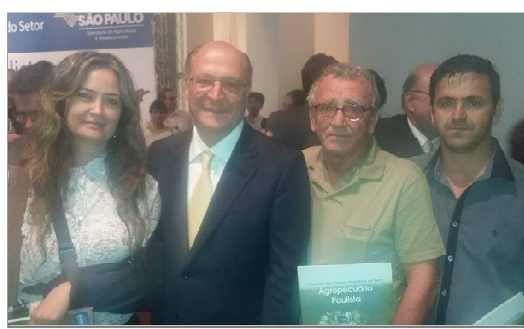
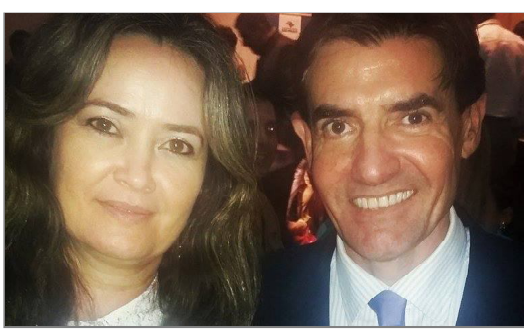
Cintia Viana do Prado
Terapeuta Ocupacional Pós Graduada em Saúde Mental, Graduanda em Fisioterapia, Pós Graduanda em Neuropsicopedagogia e Psicomotricidade.
CREFITO 3 / 13102 – TO
Atendimento Home Care por Cooperativas, Atendimento Particular no Exclusiv e Domiciliar
18 99642 7962 / 3691.1457

PENSANDO ECONOMIA E POLÍTICA PARA A REGIÃO

Autor: Antonio Pelegrini - Prof. Me. Administração de Empresas, Estratégia e Finanças da UNIP, Diretor da ADICON Consultoria e META Cursos Profissionalizantes. Consultor de Negócios e Contabilidade Gerencial; Prestação de contas político-partidárias; Palestrante; Diretor/Controller de Empresas - Envie seus comentários e sugestões de tema para alpelegrini@ig.com.br. Telefone para contato (18) 99691-2459 ou 3691-2505.

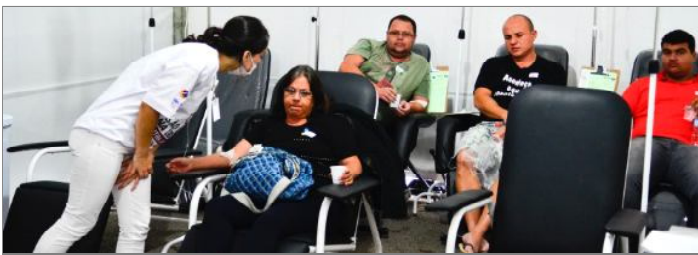
Como em nossa coluna temos tratado de temas pertinentes à economia e política apenas nos resta desejar a todos os nossos leitores, e quiçá a todos os brasileiros, um infeliz ano novo, literalmente falando. Devemos nos preparar e seriamente entender a triste situação em que nos encontramos para concluirmos que o próximo ano será de travessia de um oceano turbulento, cheio de sobressaltos e solavancos, com tiroteio para todo lado, num ambiente de "salve-se quem puder". Nada indica que nosso país, tanto sob o prisma político quanto econômico, terá uma vida fácil, em função de tantos indicadores e situações catastróficas em que fomos levados por uma horda de políticos e governantes tão incompetentes, corruptos e inconsequentes. Este amontoado de "aloprados", além de não terem a mínima condição de conduzir este país continental não sabem para onde ir nem o que fazer para sair desta enrascada, pois não se recupera uma conomia tão desarrumada nem se torna ético, de um dia ou de um ano para o outro, como num passe de mágica. A troca do ministro da fazenda não foi bem recebida e suas primeiras falas desagradaram a todos, situação, oposição e mercado, pois não existe fundamento para a economia se recuperar e apenas conversa fiada ou promessas não vai convencer ninguém. Não temos plano de longo prazo para recuperar a caótica infraestrutura (rodovias, ferrovias, hidrovias, portos, aeroportos, etc.) e muito menos dinheiro para tal, e sem estes investimentos não reduziremos o "custo brasil", tão maléfico à nossa economia. A saúde está um cáos, a segurança está jogada às traças, a educação está tão defasada em relação ao mercado que nossos estudantes saem das escolas sem condições de almejar um emprego digno, além de saírem verdadeiros analfabetos funcionais. O consumo está caindo (tivemos o pior final de ano da última década); os juros estão proibitivos inibindo as compras; a inflação já passou dos 10% e não parece estar sob controle; o desemprego subindo, pois enquanto a produção e a produtividade não melhoram não há como gerar postos de trabalho, ou seja, a economia está ladeira abaixo, como um caminhão desgovernado, fazendo estragos imensos. Nem mesmo técnicos do Banco Central acreditam na recuperação, pois o desarranjo econômico alimenta e é alimentado pela crise política, ambos se afetam mutuamente, numa simbiose catastrófica. Os monetaristas não conseguem administrar o tripé inflação, juros e câmbio e os desenvolvimentistas não conseguem aplicar seu plano por não existir recursos suficientes para fazer a engrenagem rodar e gerar o crescimento desejado. Passando para a política, temos na câmara e no senado um amontoado de interesses, cada um querendo ganhar mais espaço e consequentemente mais verbas, sem darem a mínima para a atual situação, pois vivem em outro mundo, com benefícios altíssimos e sua ambição pessoal leva ao imobilismo. Esse imobilismo não permite que se cuide de votar e pensar na solução de problemas de interesse nacional como a reforma tributária, eleitoral ou previdenciária. O judiciário exige e recebe aumentos de verbas enquanto o país reclama por recursos e trata a coisa pública sob a ótica de interesses de grupos e a justiça está parada, imobilizada também por falta de interesse em resolver as questões estruturais e os processos vão se amontoando, sem solução. A sociedade está imobilizada, pois não tem exercido seu papel de forma contundente; os movimentos sociais, se assim podemos chamar, vivem sob a tutela do estado e apenas reclamam mais verbas para suas ações, algumas vezes espúrias; o estado chama de oportunistas, traidores ou golpistas qualquer movimento que procura criticar o desgoverno e a incontrolável sede de benesses dos políticos. Sem falar no tamanho da máquina pública a qual o governo não consegue reduzir na obrigação de atender todos os segmentos que compõem a estrutura de governo montada apenas para compra de apoio e manutenção do projeto de se manter no poder a qualquer custo. Por tudo isso, podemos esperar, mesmo que não seja este o nosso desejo, um INFELIZ ANO NOVO!

Vereadores de Lourdes participam do 1º Encontro de Cadeias Produtivas do Setor Agropecuário Paulista

Nos dias 15 e 16 de dezembro estiveram em São Paulo os Vereadores de Lourdes, José Antônio Garcia da Costa, Ilmar Delurdes Barbosa, Joaquim Marques Nogueira e Gisele Tonchis. Participaram do 1º Encontro de Cadeias Produtivas do Setor Agropecuário Paulista que foi realizado no Palácio dos Bandeirantes e contou com a presença de muitas autoridades, entre elas o Governador Geraldo Alckmin, Marcio França, vice Governador, o Secretário da Agricultura Arnaldo Jardim, o Secretário de Transportes Duarte Nogueira, Xico Graziano, Roberto Rodrigues. Abordaram vários temas importantes como o Valor do Cooperativismo, Piscicultura, Pequenos Produtores, Meio Ambiente. Ressaltaram a importância da Agricultura que tem ajudado nesse momento de dificuldade que o país tem passado como o açúcar, Carne entre outros. "É importante participar de eventos desse porte como o realizado no Palácio para estarmos atualizados das oportunidades oferecidas aos pequenos produtores uma vez que eles têm sido o suporte de nossa região," ressaltou a vereadora Gisele Tonchis. Também foram à Assembleia Legislativa visitando alguns Gabinetes. Estiveram com o Deputado Estadual Roque Barbiere, Aldo Demarchi, Davi Zaia. "Precisamos estar aqui cobrando nossos deputados para auxiliar nosso Município," disse o Presidente da Câmara José Antônio. Lourdes: da redação

Combate ao mosquito: Vacina protege contra dengue, mas não evita Zika

Brasil: da redação

O que significa a aprovação da 1ª vacina contra a dengue no Brasil?

A Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) liberou nessa segunda-feira (28) a comercialização da primeira vacina contra a dengue registrada no Brasil: a Dengvaxia, do laboratório francês Sanofi Pasteur. A aprovação anunciada no início do verão não significa que o medicamento estará disponível para compra de laboratórios nas próximas semanas. A vacina precisa ainda passar por regulação de preço para estar disponível na rede particular de saúde, o que deve ocorrer ao longo do primeiro semestre de 2016. Ainda não há previsão para a vacina ser adotada no SUS, informa o Ministério da Saúde. O Ministério da Saúde e o laboratório fabricante informam que a vacina tem 65,6% de eficácia global no combate aos quatro sorotipos do vírus da dengue. É um índice de eficácia menor ao de outras vacinas adotadas na rede pública

de saúde, a exemplo da que protege contra a febre amarela: mais de 90%. Durante o ano de 2015 o Brasil viveu uma epidemia de dengue, mais uma vez. Pelo menos 1,5 milhão de pessoas foram infectadas com o vírus da doença, o que significa aumenta de 176% em relação a 2014. O país sofre ainda um surto causado pelo zika vírus. Os dois vírus são transmitidos pelo mosquito Aedes aegypti. Após o anúncio da aprovação da vacina, muitos brasileiros se perguntaram se ela também vai ajudar na luta contra o zika vírus. Os especialistas respondem: "A vacina não protege contra zika e chikungunya, apenas contra o vírus da dengue", explicou ao UOL a médica Mônica Jacques de Moraes, diretora da Sociedade Brasileira de Infectologia. Entenda o que significa a aprovação da Anvisa para a saúde pública. 1) O que é a vacina aprovada pela Anvisa? A Dengvaxia é a primeira vacina registrada contra a dengue no Brasil. O medicamento é destinado ao público entre 9 e 45 anos de idade e é contra indicado para gestantes, mulheres em período de amamentação e pessoas em tratamento médico de doenças graves, a exemplo do câncer. A vacina tem que ser aplicada em três doses, a cada seis meses. Ela é mais eficiente em pessoas que já contraíram dengue do que em pessoas que nunca tiveram a doença, afirma a Anvisa. 2) A vacina vai ser aplicada no SUS? O Ministério da Saúde ainda estuda se vale a pena adotar esta vacina, já que ela tem um custo alto e uma eficácia menor do que outras vacinas adotadas na rede pública de saúde, a exemplo da que combate a febre amarela. Uma possibilidade é disponibilizar no SUS a vacina apenas para crianças e adolescentes de 10 a 14 anos, afirmou o ministro da Saúde, Marcelo Castro, no meio de dezembro. 3) Qual a diferença entre esta e a vacina do Butantã? A vacina desenvolvida pelo Instituto Butantã ainda está na fase final de testes, mas tem apresentado resultados melhores do que a vacina criada pela Sanofi Pasteur. "Os resultados são animadores. A vacina do Butantã poderá ser mais barata e mais eficaz para os quatro sorotipos do vírus da dengue, além de ser necessária apenas uma dose para sua aplicação", explica a infectologista Mônica Jacques de Moraes. Não há previsão para aprovação final da vacina do Instituto Butantã pela Anvisa. A Fundação Oswaldo Cruz e o laboratório japonês Takeda também desenvolvem suas vacinas contra a doença. 4) A vacina contra dengue também protege contra o zika vírus? Não. "O zika vírus e o vírus da dengue são transmitidos pelo mesmo mosquito, o Aedes aegypti, mas esta vacina só protege a pessoa contra o vírus da dengue. Portanto, a pessoa que receber esta vacina, não estará protegida contra o zika vírus que causa a microcefalia em bebês, ou contra o chikungunya," explica a diretora da Sociedade Brasileira de Infectologia, Mônica Jacques de Moraes. Ela lembra que a dengue é uma doença infecciosa causada por quatro sorotipos de arbovírus (DEN-1, DEN-2, DEN-3 e DEN-4). 5) Qual será o preço da vacina contra a dengue? O preso será definido pela CMED (Câmara de Regulação do Mercado de Medicamentos), órgão da Anvisa. O processo dura em média três meses, mas não tem prazo máximo para terminar. No meio de dezembro, o ministro da Saúde, Marcelo Castro, citou uma estimativa. "Uma dose custa em torno de 20 euros [R$ 84]."

Boa Semente (passagens bíblicas e reflexões)

APOIO: SUPERMERCADO COUNTRY

Referências erradas

Quando algumas pontes são construídas, a obra começa nas duas extremidades simultaneamente. Uma determinada ponte estava sendo erguida quando os operários perceberam, pouco antes do término, que ao invés de estarem opostos, os lados estavam paralelos, separados por um desvio de quatro metros. De acordo com um repórter que acompanhou o caso, ambas as equipes trabalhavam tendo como referência seus próprios padrões. Esse incidente ilustra a causa de muitos problemas. Quantos desentendimentos e conflitos surgem com pessoas que traçam suas próprias referências! Todos seguem sua própria lógica, experiências, padrões e valores. Tal fenômeno acontece entre indivíduos e nações, com consequências desastrosas. O que dizer quando o assunto é a vida após a morte? Quem irá estabelecer os marcos necessários para chegarmos ao porto seguro? O próprio Deus nos deu as referências: Sua Palavra, a Bíblia. Como o seu Autor, ela é imutável, verdadeira, fiel, ao contrário deste mundo onde tudo é instável e transitório. A Palavra viva de Deus nos concede a resposta às várias aspirações do ser humano e nos leva ao Salvador. O Senhor Jesus é o Marco seguro, a Fonte e o Alvo de quem O conhece!

Comunidade Evangélica de Buritama inaugura igreja no município de Lourdes com uma inédita carreata

Lourdes: Gilmar Freitas

Em fase de expansão eclesiástica a Igreja Comunidade Evangélica de Buritama sob direção do pastor Hélcio e da pastora Simone, inaugurou uma congregação na cidade de Lourdes com uma surpreendente e inédita carreata de seus fiéis. A festa espiritual aconteceu no dia 26 de dezembro, sábado, a partir das 19h30. Aproximadamente 100 pessoas de Buritama estiveram no encontro inaugural, objetivando darem assistências à comunidade desse município. Lourdes fôra surpreendida com um desfile pelas ruas de vários bairros onde um carro de som anunciava à abertura de mais um trabalho nesse município. Segundo o pastor Hélcio, que também é advogado, teólogo e formado em ciências econômicas, outrora já havia um grupo celular bem organizado que ocorre as quintas-feiras. 'Graças a Deus Lourdes se tornou uma bênção e esse povo vem buscando Jesus com todo seu coração. A Comunidade Evangélica nasceu de uma visão de Deus há quase 10 anos atrás, quando o Espírito Santo

usara um pastor de outra cidade para vaticinar que Jesus tinha um plano conosco', explicou o pastor. A igreja que mais cresceu nos últimos anos em Buritama e que já conta com 35 células, praticamente invadiu Lourdes visando pregar que Cristo é o salvador e que o reino de Deus se encontra aqui na terra por meio de seu povo. De acordo com o pastor Hélcio que já iniciou a construção da nova sede da igreja que está localizada na saída para a prainha que acessa Birigui, os trabalhos em Lourdes acontecerão as terças às 20h e no domingo às 19:30h e será pastoriada pelo casal dr. Franklin e sua esposa. 'A Comunidade Evangélica vai crescer muito. A visão celular é o método espiritual que mais proporciona esse crescimento. Nosso objetivo é atingir 100 células logo logo por todas as cidades da região. Não somos religiosos, não acreditamos apenas em uma religião para libertar o ser humano do pecado. Sistema religioso não basta para levar o pecador ao Reino de Deus mas sim o senhorio de Cristo', afirmou Hélcio.

Em Planalto, Natal é comemorado com show na praça

A chegada do Natal em Planalto foi comemorada com o show da dupla Ulisses e Moisés. O evento, realizado na praça central, foi organizado pela Prefeitura e atraiu o público de Planalto e região. Os sertanejos animaram por aproximadamente duas horas cerca de 1.500 pessoas. O prefeito municipal, André Severino, também esteve presente no 'Show de Natal'. "Quero aproveitar a oportunidade e desejar a todos um feliz Natal. Apesar das dificuldades financeiras enfrentadas por todos, nos empenhamos para que mais esse evento fosse realizado, garantindo desta forma lazer a população de Planalto, que também merece momentos como estes", discursou o prefeito durante um intervalo do show. "Nossa cidade é uma das poucas da região que está promovendo um evento nesta data. Acredito que o esforço valeu à pena", completou André. A meia-noite foi realizada a contagem regressiva e a queima de fogos. Na virada do ano, deverá acontecer um novo show na praça, desta vez com as duplas Dantas & Takau e Will & Cristiano, a partir das 23 horas. Planalto: da redação

Alunos dos cursos de teclado e violão do CRAS de Planalto recebem certificado

Planalto: da redação

O CRAS (Centro de Referência de Assistência Social) de Planalto realizou no último dia 14 de dezembro a formatura dos alunos do coral 'Dó-ré-mi'. O evento aconteceu na sede do CRAS e teve a participação de 70 pessoas. 17 alunos com idade entre 7 e 17 anos receberam o certificado de conclusão de etapa dos cursos de Teclado e Violão, que são ministrados, respectivamente, pelas professoras Julia e Juliana. Durante o evento, todos os alunos colocaram em prática o que aprenderam nas aulas. "Esse é um momento muito importante para eles (alunos) e às vezes o nervosismo de se apresentarem em público acaba atrapalhando um pouquinho. Só o fato dos pais estarem presente já torna tudo especial para nossos aprendizes. Durante as aulas eles demonstram força de vontade e se empenham bastante para o aprendizado musical, o que acaba também influenciando de maneira positiva, no desenvolvimento dessas crianças e adolescentes", comentou a professora Julia. Segundo a coordenadora do Centro de Referência de Assistência Social, Daniele Lima, diversas atividades são desenvolvidas no CRAS durante todo o ano. "Em 2016 teremos para as crianças e adolescentes de 7 a 17 anos aulas de Música (teclado e violão), Karatê e Dança. Para os que têm idade entre 7 e 13 podem optar pelo Curso de Crochê e os que tem entre 8 e 13 anos a Oficina de Artesanato. E para as crianças de 6 a 8 anos temos as Atividades Lúdicas", informou Daniele. As inscrições para estes cursos estarão abertas a partir de janeiro. "As rematrículas acontecerão de 4 a 8 de janeiro. Já as matrículas para novos alunos, acontecem de 11 a 15 de janeiro. O horário das inscrições será das 8h às 16h, na sede do CRAS, na Avenida Rio Branco, 697", completou. O prefeito de Planalto, André Severino, também acompanhou as apresentações. "É com muita satisfação que vemos esses jovens se apresentando hoje aqui nessa formatura. Espero que todos saibam aproveitar a oportunidade e se mantenham no CRAS, pois, enquanto eles estão aqui aprendem coisas boas, bem melhores do que muitos aprendem na rua. Por esse motivo, é importante que os pais sempre incentivem seus filhos a não faltarem às aulas, que peguem firme no curso, para que no final do próximo ano eles estejam aqui novamente, trazendo essa alegria a seus pais", comentou o prefeito durante a cerimônia de formatura. Estiveram também presentes no evento a primeira-dama, Bianca Nogueira Chaves da Silva; a gestora municipal, Sandra Matos; e os vereadores Jamilto de Paula, José Roberto de Godoy e Luiz Carlos Euzébio. Ao final, foram servidos salgados e refrigerantes aos participantes.

Em Planalto, alunos da Rede Municipal de Ensino são diplomados

Planalto: da redação

Em cerimônia realizada no dia 9 de dezembro, os alunos da Escola Municipal 'Geraldo Alves Moreira' receberam os diplomas de conclusão do 5º ano do Ensino Fundamental. Ao todo foram 55 formandos, que a partir de 2016 devem ingressar na Escola Estadual João Baptista. Já a Pré-Escola Municipal 'Maria Andreolli Chaves' realizou a formatura no último dia 10 de dezembro com a cerimônia de entrega de diplomas aos alunos do pré - 2ª etapa. No total se formaram 83 crianças, que devem no próximo ano frequentar o 1º ano do Ensino Fundamental na Escola Municipal 'Geraldo Alves Moreira'. A formatura da Creche Municipal 'Sementinha da Vida' aconteceu no dia 15 de dezembro, ocasião em que 40 crianças do Maternal II recebem os certificados de conclusão. A partir do ano que vem esses alunos passarão a estudar na Pré-Escola Municipal 'Maria Andreolli Chaves', no pré - 1ª etapa. Todos os eventos aconteceram no Clube da Terceira Idade e contou com a presença dos pais dos formandos, professores, funcionários das unidades escolares, as coordenadoras Dilza Palomino Menadro, Maria Aparecida M. Moreira, o secretário municipal da Educação Waldemir Teixeira de Freitas (Kim), o prefeito André Luiz Severino da Silva, a primeira-dama Bianca Nogueira Chaves da Silva, o vice-prefeito Pedro Tadeu Maschio e sua esposa Marta Belchior, entre outras autoridades locais. De acordo com o prefeito André Severino, a Educação no município tem evoluído constantemente em sua administração. "Temos investido bastante na área educacional, não só financeiramente, mas também qualificando o ensino e investindo de acordo com as reais necessidades. Para o próximo ano, diversas melhorias deverão ser realizadas já durante as férias nas unidades escolares", informou André. Ao final de todas as formaturas houve uma confraternização com a distribuição de salgados e refrigerantes a todos os participantes.

Reveillon - dicas para evitar assaltos e roubos

Segurança ao viajar no Reveillon

DICAS DE SEGURANÇA NO HOTEL:

No momento do check-in ou check-out, procure deixar sua bagagem com um funcionário ou coloque-a entre você e o balcão da recepção. - Ao fazer suas refeições, prefira deixar seus pertences no apartamento. Se preferir, solicite que sejam guardados no bagageiro do hotel por algum funcionário enquanto você se alimenta com tranquilidade. - Não deixe sua carteira, celular ou outros pertences sobre a mesa ou cadeira. - Ao utilizar a área comum do hotel, mantenha seus pertences sob sua vigilância. Jamais os coloque ao lado ou atrás de seu assento, nem se distancie deles. - No caso de receber visitas no quarto onde estiver hospedado, é imprescindível o preenchimento da ficha do visitante. - Quando quiser sair, peça informações aos funcionários do hotel. Eles ajudarão com boas sugestões de passeios e restaurantes, bem localizados e seguros. - Se estiver participando ou promovendo algum evento no hotel, estabeleça a utilização de crachás entre os participantes. Ao se ausentar da sala, certifique-se de que as portas ficarão fechadas. Antes e durante o evento, converse com o quadro de seguranças do hotel. - Utilize o cofre colocado à disposição em seu quarto. - Evite falar de assuntos importantes perto de pessoas estranhas, principalmente se envolver valores. - Se fizer o check-out antes de efetivamente retornar ao local de origem, mantenha a bagagem no hotel e termine seus afazeres, então retorne para pegá-la antes de viajar.

PARA APROVEITAR A VIAGEM EM LOCAIS PÚBLICOS - NAS RUAS - Evite andar por ruas, calçadões e praças mal iluminadas ou em horário muito avançado, principalmente em locais desconhecidos, pois estes são os pontos preferidos pelos meliantes que se aproveitam das condições para atacar suas vítimas. - Caso precise pedir informações, procure alguém autorizado ou dirija-se a um balcão de informações. - Não peça ajuda ou informações para pessoas estranhas, procure se informar sobre o local visitado com gente de confiança (recepção dos hotéis ou dono do imóvel locado) antes de sair. - Não reaja durante um assalto. Mantenha-se calmo(a), por mais difícil que possa ser. - Não saia com grandes quantias de dinheiro ou cartões de crédito se não houver necessidade. - Não abra a carteira ou a bolsa na frente de estranhos. - Não use bolsos traseiros para carregar carteira ou dinheiro. - Lembre-se de que o assaltante está atrás do dinheiro ou pertence de valor e costuma atirar somente quando fica assustado ou acuado, principalmente diante de uma reação da vítima. - Nunca demonstre que está procurando um endereço. Bandidos se aproveitam de quem está perdido ou desatento. - Previna-se contra a ação dos marginais não ostentando objetos de valor como relógios, joias, pulseiras, celulares, tablets, colares, etc. - Evite transitar em ruas ou praças mal iluminadas. - Se sentir que está sendo seguido, entre em algum estabelecimento comercial ou atravesse a rua. - Ao sair sozinho, procure sempre ficar no centro da calçada e na direção contrária ao trânsito. Fica mais fácil perceber a aproximação de um veículo suspeito. - Não deixe de comunicar a presença de elementos suspeitos nas proximidades de sua casa ou local de trabalho.

DURANTE AS COMPRAS - Procure não ir sozinho às compras. Se possível, leve alguém para acompanhá-lo, é mais seguro. - Nunca deixe sua bolsa ou compras em locais onde possam ser roubados (balcões, mesas, guichês, etc.). - Prefira pagar suas contas com cartão ou cheque. Assim você não precisa portar grandes quantias em dinheiro. - Procure não entrar em lojas muito cheias. Faça suas compras em horários de menor movimento. - Evite carregar muitos pacotes, para não ocupar as duas mãos. - Nunca mostre dinheiro em lugares públicos, especialmente em bares, restaurantes, cinemas, lojas, barracas de camelôs, etc. - No caso de furto ou qualquer ocorrência policial, não perca tempo, comunique imediatamente à Delegacia de Polícia mais próxima da área.

EM CAIXAS ELETRÔNICOS - Não escolha a data de nascimento nem repita o mesmo número várias vezes, como senha de seu cartão magnético. - Não aceite ajuda de pessoas desconhecidas, que lhe ofereçam isenção de tarifas e outras vantagens financeiras. - Quando precisar de ajuda no caixa eletrônico ou na agência bancária, se dirija somente ao funcionário do banco. Não procure ajuda de estranhos. - Ao sacar, coloque o dinheiro em vários bolsos. - Evite abrir carteiras ou bolsas na frente de todo mundo. - Prefira os caixas eletrônicos localizados em shopping centers, dentro de agências bancárias e em ruas ou locais bem iluminados. - Evite fazer saques à noite. - Certifique-se que não há alguém suspeito por perto, antes de entrar em um caixa eletrônico. - Não guarde o cartão bancário e a senha no mesmo lugar, e não os entregue a estranhos. O ideal é memorizar a senha. - Mantenha o corpo próximo à máquina e cubra o teclado com as mãos, evitando que outras pessoas vejam as informações na tela, sua senha e o valor retirado. - Verifique sempre se o equipamento está funcionando antes de inserir o seu cartão no caixa eletrônico.

6 estratégias para espantar a preguiça e engrenar na atividade física

Que a atividade física traz benefícios para o corpo e a mente -como melhora das condições cardiorrespiratórias, perda de peso e alívio do estresse-, todo mundo sabe. A despeito disso, segundo Pesquisa Nacional de Saúde feita pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), em 2013, quase metade dos adultos em nosso país (46%) não faz nenhum exercício. Aderir e manter uma atividade física ao logo da vida é algo que depende, basicamente, de dois aspectos: desejo e necessidade. A seguir, os especialistas ouvidos pelo UOL nesta reportagem dão dicas para que você engrene na prática de atividade física. Fontes: Gabriel Ganme, especialista em medicina esportiva e do exercício pela Escola Paulista de Medicina; Gisele Maria Schwartz, pesquisadora do Laboratório de Estudos do Lazer da Unesp (Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho) de Rio Claro (SP) e Laura Castro de Garay, profissional de educação física e coordenadora do curso de graduação em educação física da Faculdade Gama e Souza, no Rio de Janeiro. 1-Busque uma atividade compatível com a sua habilidade - Pesquisadores do Centro de Pesquisa Biomédica Pennington, em Louisiana, nos Estados Unidos, analisaram o mapa do genoma humano, de 2000 a 2007, para descobrir quais genes contribuem para a aptidão física de cada indivíduo. Entre as conclusões, está a de que as características genéticas influenciam, sim, no processo de adaptação de algumas pessoas a determinados tipos de treinamentos físicos. É sabido que pessoas afrodescendentes têm fibras musculares propícias a exercícios de explosão, como corridas de cem metros. Nas caucasianas, as fibras musculares são de contração lenta, mais adequadas para exercícios aeróbicos, de longa duração, como caminhadas. 2-Entenda que o processo de mudança do corpo é lento - Muitas pessoas desistem porque não enxergam resultados imediatos. Não dá para acreditar que você vai emagrecer dez quilos em um mês ou ganhar muitos músculos no mesmo período. 3-Tenha em mente a recompensa que espera - Ter prazer na atividade é outro fator importante, mas não essencial. O exercício não tem de ser 100% prazeroso, mas a recompensa que você ganha ao fazê-lo tem de estar clara na mente. A pessoa precisa tirar algo positivo daquela atividade para manter o estímulo. Assim, talvez você não sinta satisfação em acordar mais cedo para ir à academia ou por ter de passar no parque para correr após o trabalho, em vez de ir direto para casa. Mas se o esforço for feito com um propósito, a atividade ganhará significado. 4-Comece devagar - Nos primeiros meses, a pessoa vai avaliar se gosta daquele exercício. E, geralmente, se ela ultrapassa o primeiro semestre, consegue se manter na prática. A partir desse período, se a desistência acontecer, provavelmente ela estará ligada a fatores externos e não à vontade do praticante. Para que o início seja estimulante, comece com calma. Nesse período, vale fazer exercício duas vezes por semana, por cerca de 20 minutos, e ir evoluindo gradualmente. E caso o professor que coordene a prática não dê um retorno ao aluno sobre a evolução de desempenho após os primeiros meses, é interessante cobrar. Isso vai ajudar a enxergar os benefícios que foram adquiridos até então e a manter a motivação. 5-Relembre atividades físicas que te davam prazer - Puxe da memória atividades físicas que fazia quando era jovem por puro prazer ou experimente uma modalidade que imagina ser gostosa. 6-Facilite a rotina - O melhor é escolher um local para praticar que seja próximo do trabalho ou de casa. Também é preciso descobrir em qual horário do dia você tem mais motivação.

CÂMARA MUNICIPAL DE PLANALTO

ADJUDICAÇÃO E HOMOLOGAÇÃO REF:EDITAL DE LICITAÇÃO Nº 001/2015 PREGÃO PREESENCIAL Nº 001/2015

Com base no Relatório e Parecer da Comissão de Licitações e no uso das atribuições a mim conferidas e em conformidade com o disposto no artigo 43, Inciso VI da Lei Federal nº 8.666/93, com redação dada pela Lei Federal nº 8.883/94, ADJUDICO e HOMOLOGO, para os devidos fins e efeitos de direitos, com referência ao Procedimento Licitatório retro mencionado que tem como objeto legal a contratação de empresa de locação de softwares nas áreas de Contabilidade Pública, Recursos humanos e Folha de Pagamentos da Câmara Municipal, o proponente à saber; FIORILLI S/C LTDA - SOFTWARE, com sede jurídica na Avenida Marginal, nº 65, Bairro Distrito Industrial, CEP 15.140-000, na Cidade de Bálsamo/SP, C.N.P.J. nº 01.704.233/0001-38, com os seguintes valores: VALOR GLOBAL R$ 12.000,00 (Doze mil reais) e VALOR MENSAL R$ 1.000,00 (um mil reais) . Câmara do Município de Planalto/SP, 30 de dezembro 2015. **VALDECI ROMERA-PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE PLANALTO**

Prefeitura Municipal de Turiúba

CONTRATO 058/2014. TERMO ADITIVO 003/2015. PROCESSO 042/2014. Objeto: Execução de ampliação de 87,43m2 de área da Unidade Básica De Saúde, de acordo com mapa, planilha orçamentária, cronograma físico de desembolso e aplicação de recursos e memorial descritivo, vinculados ao programa de Requalificação de Unidades Básicas de Saúde (UBS) - Portaria 341/2013, do Ministério da Saúde. Contratada: ENGENIL DE NIPOÃ CONSTRUTORA LTDA, CNPJ09.106.400/0001-50. Fica prorrogado o prazo de vigência até 31/12/2015. Turiúba/SP, em 28 de novembro de 2015. José Antonio Cunha. Prefeito Municipal.

REGINA CÉLIA DA SILVA FERREIRA-ME, torna público que requereu na CETESB a Renovação de Licença de Operação (SD nº 91163924) para fabricação de rações e forragens balanceadas para animais (bovinos, suínos (porcos), aves, coelhos, etc), sito à rua José Bernardino Alves, 250, Parque Industrial, Buritama/SP.

Orientações para voltar das férias sem dívidas!

2015 foi um ano difícil e com a chegada das férias escolares de fim de ano, muitas famílias pensam em viajar e aproveitar mais o tempo com as crianças, para assim relaxar. No entanto, seja qual for o programa, é preciso planejamento, pois, caso contrário, o que era para ser um período de diversão e descontração será um verdadeiro pesadelo financeiro. Não adianta fazer o que não pode, com o dinheiro que não tem, pois assim, a alegria será momentânea e as dívidas se arrastarão por meses e, dependendo do tamanho, poderão fazer com que se fique inadimplente. É possível aproveitar o momento dentro do que o orçamento permite. Para quem já se planejou e quitou a viagem, parabéns, você é educado financeiramente, pois o princípios é justamente analisar a situação financeira em que se encontra, sonhar - nesse caso, a viagem -, pesquisar as melhores opções com melhores preços e poupar, para, só então, realizá-lo. Mas, infelizmente, esse não é o caso da maioria das famílias que decidem viajar no fim do ano. Então, vamos aos passos para que o objetivo possa ser alcançado da melhor maneira possível e sem frustrações futuras: a primeira coisa é saber exatamente qual é sua condição financeira, ou seja, saber se está endividado, equilibrado ou é um investidor. É importante que as crianças participem dessas conversas, pois elas compreendem muito mais do que pensamos e, quando todos estão a par da situação e focados no mesmo objetivo, fica tudo mais fácil. A partir daí, poderá saber como agir e acordo com cada caso. Se estiver endividado, talvez seja melhor abortar a ideia, deixar a viagem para outro momento. Não é para deixarem de se divertir, afinal de contas, ninguém vive apenas para pagar contas, é preciso ter lazer. Só terá que fazer alguns ajustes; se estavam pensando em ir para outro estado, por exemplo, podem tentar ver alguma cidade mais perto que possam visitar ou então programas culturais na própria cidade em que vivem. Só não se diverte quem não quer. Aos que estão equilibrados financeiramente, é importante muita cautela, pois significa que a pessoa não tem dívida, mas também não tem dinheiro guardado, então, qualquer passo não planejado pode fazer a situação mudar completamente. A recomendação é que façam desse período uma constante oportunidade para estarem juntos e felizes, por isso, pesquisem os destinos possíveis, com acomodações e programas compatíveis com o orçamento financeiro. Quando vemos com antecedência, geralmente, pagamos mais barato e temos mais tempo para conseguir o dinheiro necessário. Se deixaram para a última hora, provavelmente, pagarão mais caro, ainda mais sendo alta temporada. Então, é preciso cuidado. Feito isso, é importante também já deixar claro as limitações de gastos que cada um poderá ter, para não se perderem nas contas, principalmente para as crianças. Agora, se a família já é investidora, podem fazer uma viagem mais completa, talvez, com destino internacional, só é preciso ficar muito atento aos preços, câmbio de moeda, IOF, etc. Lembre-se: se a viagem não foi planejada, tem grandes chances de sair muito mais cara, então, não pode descuidar. De que vale ser investidor e correr o risco de voltar com dívidas que se arrastarão por quase todo o ano seguinte.

Seguem abaixo algumas orientações para quem quer fazer a viagem com sucesso:

1.Antes de reunir a família para conversar sobre o sonho da viagem de férias, é preciso saber em que situação financeira a família se encontra (endividada, equilibrada financeiramente ou poupadora); 2.Após definido o quanto pode investir para o sonho de férias, é necessário reunir a família para planejar e inclua as crianças; 3.Uma vez definidas as preferências de lugares, hora de pesquisar na internet e, depois, ir às lojas, buscando os melhores pacotes e vantagens. Lembre-se de consultar se tem milhas em seu cartão de crédito, isso pode ajudar a diminuir muito o custo das passagens; 4. Procure dar os passos de acordo com as condições. É preciso lembrar que muitas são as famílias que, por não planejar financeiramente, ao retornar, tiveram seus sonhos transformados em pesadelos por se endividarem e até chegarem à inadimplência; 5. Se for viajar dentro do país de carro, faça uma revisão do mesmo. Verifique documentação, seguro e somente dirija se estiver em boas condições físicas; 6. Chamo a atenção para pacotes econômicos com pagamento antecipados. O grande cuidado é pesquisar a operadora de viagem para saber de sua saúde financeira, consultar os órgãos de consumidores para atentar-se quanto a reclamações; 7.Caso vá viajar para fora do país, é fundamental que se adquira a moeda estrangeira daquele país; 80% em cartão pré-pago e 20% em dinheiro em espécie. Caso tenha vários familiares, faça com que todos tenham seus cartões com os limites já pré-estabelecidos e combine que este é o valor de sua cota. Oriente quanto dá para cada dia, assim, se for criança ou jovem, saberão de seus limites; 8.Levar no máximo dois cartões de créditos, com vencimentos próximos e posteriores a data da viagem. Lembre-se de informar a operadora de cartões que saiba que estará fora do país durante o período; 9.Evite utilizar o cartão de crédito em caso de viagem fora do país, pois, quando chegar a fatura, haverá conversão da moeda e um custo de IOF (Imposto sobre Operações Financeiras). Também se assegure de ter um seguro viagem; 10. Qualquer que seja a viagem, deverá levar uma reserva de 30% a 50% a mais. Lembro que imprevistos e surpresas como passeios de última hora, presentes, lembranças, etc. Caso tenha encomendas para trazer, procure sempre receber o dinheiro antes de quem encomendou. Reinaldo Domingos é educador e terapeuta financeiro, presidente da DSOP Educação Financeira, Abefin e Editora DSOP, autor do best-seller Terapia Financeira, dos lançamentos Papo Empreendedor e Sabedoria Financeira, entre outras obras.

São os votos da equipe do
Jornal Manchete da Região.

Conheça os benefícios de 10 alimentos funcionais para a saúde

Classificados como alimentos ou ingredientes que produzem benefícios à saúde, os alimentos funcionais são aqueles que desempenham papel importante na redução do risco de doenças como câncer e diabetes - alguns exemplos são soja, sardinha, frutas vermelhas etc. “É imprescindível que o consumo dos alimentos seja regular no dia a dia para que se obtenha a prevenção das doenças e valor nutritivo inerente à sua composição química”, alerta a nutricionista da Nutri Import, Barbara Rodriguez. Segundo a nutricionista, para a otimização dos benefícios à saúde, o consumo dos alimentos funcionais deve estar aliado também a uma alimentação saudável. "Alguns alimentos industrializados, frituras, doces e refrigerantes podem prejudicar a absorção dos alimentos funcionais, além de favorecerem doenças cardiovasculares, câncer e diabetes.” Barbara explica também que é importante aliar a dieta funcional com suplementos alimentares específicos. Produtos da marca americana Maximum Human Performance (MHP), distribuídos exclusivamente pela Nutri Import, são ideais para complementar a alimentação funcional. O Xpel, por conter chá-verde, além de seu potencial termogênico é antioxidante. Já o Omega Strong é composto por ômega 3, que proporciona benefícios à saúde cardiovascular.

Confira abaixo a lista dos tipos de alimentos funcionais:

Soja e derivados. Contêm isoflavona, substância de ação estrogênica, que reduz os sintomas da menopausa. Além disso, as proteínas da soja possuem efeito na redução do colesterol. Peixes como sardinha, salmão, atum, anchova e arenque. Contêm ômega 3, que possui efeito na redução do LDL (colesterol ruim), além de ação anti-inflamatória. O ômega 3 também é indispensável para o desenvolvimento do cérebro e da retina de recém-nascidos, portanto gestantes devem ter uma adequada ingestão da substância. Chá-verde, cereja, amora, framboesa, mirtilo, uva roxa e vinho tinto. Possuem em comum uma substância chamada catequina, que reduz a incidência de certos tipos de câncer, reduz o colesterol, estimula o sistema imunológico e tem forte ação antioxidante. Tomate e derivados, goiaba vermelha, pimentão vermelho e melancia. Possuem em comum uma substância chamada licopeno, que possui forte poder antioxidante, além de reduzir níveis de colesterol. Seu consumo frequente também está relacionado com a redução do risco de câncer de próstata. Folhas verdes (luteína), pequi e milho (zeaxantina). A luteína e a zeaxantina são compostos com potencial antioxidante, protegendo mais especificamente contra a degeneração macular, acometimento muito comum na visão de indivíduos da terceira idade. Cereais integrais (aveia, centeio, cevada, farelo de trigo), leguminosas (soja, feijão, ervilha), hortaliças com talos e frutas com casca. Possuem fibras solúveis e insolúveis. As insolúveis têm potencial de reduzir risco de câncer de cólon e melhoram o funcionamento intestinal. As solúveis podem ajudar no controle da glicemia e no tratamento da obesidade, pois dão maior sensação de saciedade. Raiz de chicória e batata yacon. Os prebióticos - fruto-oligossacarídeos, são extraídos desses alimentos e possuem potencial de melhorar a microflora intestinal, favorecendo o bom funcionamento do intestino. Leites fermentados, iogurtes e outros produtos lácteos fermentados. Possuem probióticos como bifidobactérias e lactobacilos que favorecem as funções gastrointestinais, reduzindo o risco de constipação e câncer de cólon. Alho e cebola. Possuem sulfetos alílicos, cujas características favorecem a redução do colesterol e da pressão sanguínea, além de melhorar o sistema imunológico e reduzir risco de câncer gástrico. Maçã, manjericão e caju. Possuem tanino, poderoso antioxidante, também com efeito antisséptico e vasoconstritor.

São os votos da equipe Drogaria São Lucas: Renato, Danilo, Viviani e Êmyle

'Piu Piu' e família desejam a todos Turiubenses um ANO NOVO com muita saúde e prosperidade. Um grande abraço. Boas Festas!

CONVOCAÇÃO

As pessoas abaixo relacionadas deverão comparecer na Rua Osvaldo Cruz, 12015, munidos de documento de identidade para conferir o resultado da prova.

Amália Lourenço Fabiano
Ana Maria Silva Santos
Antonio Carlos Martins
Antonio Santos Queiroz
Carlos Alberto Morales
Cristina Oliveira Macedo
Cristoffer Seravat Lifter
Edson Arantes Nogales
Fernando Gimenes Torres
Gustavo Tavares Almeida Prado
Iran Silveira Guerreiro Vila
Ivan Vasconcelos Prata
Jussara Ortega Tenório
Luiz Cassemiro Abreu
Marcio Silva Santos
Maria Ignês Silveira Brito
Natália Fonseca Gonçalves
Nelson Trindade Aguiar
Odilon Eugênio Mesquita
Sérgio Luiz do Prado
Silvio Oliveira Castro
Tania Maria Martins Campos
Zenaide Fernandes Batista
Zilah Antonielle Watanabe

Dr. Olímpio e família desejam a todos de Buritama, Planalto e região, um Feliz Ano Novo e que 2016 possa estar cercado de paz, saúde e amor.

Vende-se 01 casa no bairro Cidade Nova. Tratar nos fones: (18) 99735.7825 - 99749.0818 - José Antônio

Onix Prestadora de Serviços,
desejamos que seu Natal e de toda sua família seja cheio de Amor e Paz, e que venha um Ano Novo de Renovação, Inovação e Prosperidade.

São Votos de Tilim e Família!

Feliz 2016!!!

Boas Festas

Este foi um ano de crescimento e amadurecimento. Por isso, gostaríamos de agradecer a você pela confiança. Que em 2016 possamos crescer ainda mais juntos! Afinal, só quem é inovador e empreendedor possui os melhores clientes e parceiros.

São os sinceros votos de toda equipe...

A professora Natália Cleiton da Academia Corpo Total, deseja aos proprietários Júlio e Vanessa, e a todos alunos, um fecundo e Próspero 2016, cercado de paz.

Turismo Náutico Ltda.

Reveillon 2016 é no Barco Odisséia

Venha passar uma noite fantástica abordo do Barco Odisséia, com nossa maravilhosa virada de ano, que acontece no dia:
31 /dezembro/2015, horário de embarque: 22:00h com saída 23:00h retorno: 03:00h. Com diversas atrações sobre o Rio Tietê.

Incluso:
Mesa de frios
Mesa da ceia e champagne
Open Bar: Água, Refrigerante, Chopp e Batida
Três queimas de fogos.
****Informações sobre o cardápio só entrar em contato***

Valores até 10 de dezembro de 2015:

Mesa p/ 6 lugares piso1	R$ 1100,00 (Hum mil e Cem Reais)
Mesa p/6 lugares piso 2	R$ 1300,00 (Hum mil e Trezentos Reais)
Deck mesa p/ 4 lugares	R$ 910,00 (Novecentos e Dez Reais)
Ingresso individual	R$ 250,00 (Duzentos e Cinqüenta Reais)

Valores após 10 de dezembro de 2015:

Mesa p/ 6 lugares piso1	R$ 1210,00 (Hum mil Duzentos e Dez Reais)
Mesa p/6 lugares piso 2	R$ 1430,00 (Hum mil Quatrocentos e Trinta Reais)
Deck mesa p/ 4 lugares	R$ 1000,00 (Hum Mil Reais)
Ingresso individual	R$ 280,00 (Duzentos e Oitenta Reais)

Faça sua reserva entrando em contato:

Odisséia Turismo Náutico - Escritório Rio Preto
Luiz Gustavo Corrêa
Fone: (17) 3231-6405 / (17) 9 8113-1879 / (17) 9 9717-7312
gerencia@odisseiaturismo.com.br / luizgcorrea@hotmail.com
www.odisseiaturismo.com.br

Prefeitura do Município de Planalto

EDITAL N.º 003/2013 - CONVOCAÇÃO DOS APROVADOS

"Dispõe sobre a CONVOCAÇÃO dos CANDIDATOS APROVADOS no Concurso Público previsto no Edital n.º 003/2013, dando outras providências administrativas". MUNICÍPIO DE PLANALTO, Órgão Público Municipal de Direito Público Interno, CNPJ (MF) N.º 46.935.763/0001-25, com sede jurídica à Avenida Carlos Gomes, n.º 971 - Centro, Município de Planalto, Comarca de Buritama, Estado de São Paulo, representada pelo Prefeito Municipal que abaixo subscreve, FAZ SABER e TORNA PÚBLICO, através do presente EDITAL, que ficam CONVOCADAS as CANDIDATAS abaixo IDENTIFICADAS, para comparecerem no SETOR DE PESSOAL, no período de 04 a 08/01/2016, horário de expediente, objetivando-se a apresentação dos documentos exigidos no edital, para posterior NOMEAÇÃO, tendo em vista o REGIME JURÍDICO DA C.L.T., conforme segue: Emprego - Classificação - Nome - RG

AUXILIAR DE SERVIÇOS GERAIS
8ª - JULIANA DE FÁTIMA DOS SANTOS - RG Nº 32.414.705-3;
9ª - DANIELA CRISTINA SOARES ALVES - RG Nº33.841.945-7; e,
10ª - ISABEL ALVES DOS SANTOS - RG Nº 24.286.059-X.

E para que ninguém possa ALEGAR DESCONHECIMENTO ou IGNORÂNCIA, é expedido o presente EDITAL DE CONVOCAÇÃO, objetivando-se a apresentação dos documentos exigidos para NOMEAÇÃO, publicando-o no Órgão de Imprensa do Município de Planalto (JORNAL MANCHETE DA REGIÃO), e afixando-o no MURAL PÚBLICO DA PREFEITURA MUNICIPAL, conforme determina a Lei Municipal nº 031/93, advertindo-se que na hipótese do candidato não assumir o emprego no prazo estipulado, será considerado como desistente, chamando-se o próximo aprovado e classificado. Planalto (SP), 28 de dezembro de 2015.

ANDRÉ LUIZ SEVERINO DA SILVA-PREFEITO MUNICIPAL

DISK BISCOITO DE POLVILHO EM FORNO À LENHA.
DISK BISCOITO: (18) 99621.1369
Falar com Ailton Jhon

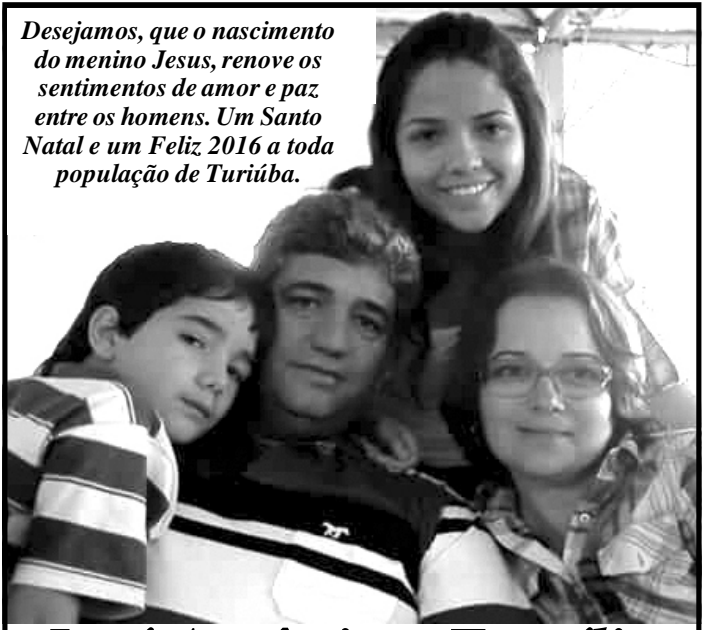
"Eu Ailton Jhon quero agradecer todos os meus clientes e amigos que me dão preferência ao pão de cada dia e os biscoitos de polvilhos. Um beijo no coração de cada um".

Rogério Lava Jato

Ponto de encontro de seu carro!
Lavagem completa e simples.
Fone: (18) 99768.5173

SUITES
KITINETES
GARAGEM COBERTA
INTERNET SEM FIO
PORTÃO ELETRONICO
COZINHA COMUNITARIA
LAVANDERIA COMUNITARIA
MENSAL OU DIARIAS
RESERVAS - 18 - 99633-3636 ou 98135-0079
RUA AGOSTINHO GAMBERA, 470 - CENTRO - BURITAMA - SP
FUNDOS DA PANIFIC. 1001 DELICIAS

Promoção Pneu Aro 13 a partir de R$ 99,00

ESPAÇO VIP
FESTAS, EVENTOS E LAZER.
AMPLO ESPAÇO C/ CHURRASQUEIRA - FREEZER - PISCINA
ALUGUEL DE MESAS E CADEIRAS E MUITO MAIS...
DISK RESERVAS
(18) 3691-3781 - 99732-1879
AV. BENEDITO VIEIRA GARCIA, 514
BURITAMA-SP

A Lourdes e região, amigos e família!

Mais um ano se passa e juntos podemos comemorar a virada de um novo tempo, de encher nossos corações de esperanças, de dizer adeus ano velho, Feliz Ano Novo! O nosso caminho é feito pelos nossos próprios passos… Mas a beleza da caminhada depende dos que vão conosco! Assim, neste novo ano que se inicia possamos caminhar mais e mais juntos… Em busca de um mundo melhor, cheio de paz, saúde, compreensão e muito amor. Gisele Tonchis

São os votos do empresário Serginho da Drogaria Total e funcionários.

Com a chegada do **Ano Novo** Celebramos a **Família** e nossas Conquistas, Refletimos sobre os Aprendizados e os Desafios Enfrentados pelo Ano que passou.
O Ano de **2016** Transformará nossas **Esperanças e Realizações**.

Desejo que todos possam Prosperar e fazer Novos Amigos Fortalecendo o Amor, a Esperança e a Paz.

Jelvis Scacalossi
É Gente da Gente !!!

Cozinha da dona de casa

Torta com carne moída

Ingredientes:

2 e ½ xícaras de (chá) de molho de tomate peneirado
300 gramas de queijo mussarela ralado
2 colheres de (sopa) de manteiga
500 gramas de carne moída
1 e ½ quilos de batata
½ xícara de (chá) de leite
1 cebola picada
Margarina para untar, Sal à gosto

Modo de preparo:

Cozinhe as batatas sem a casca por 40 minutos e escorra. Deixe amornar e amasse. Adicione o leite, a manteiga, sal e mexa até formar um purê. Em uma panela, coloque a carne moída, a cebola e refogue em fogo médio até cozinhar a carne. Acrescente o molho de tomate e refogue por 10 minutos. Em um refratário grande untado, coloque uma camada de purê, uma de molho e o queijo mussarela por cima. Leve ao forno médio, pré aquecido, por 20 minutos ou até dourar. Retire e sirva.

Cruzadinhas

Grosseiro, indelicado
Gênero musical da Madonna
Raça de gato
Tipo de explosivo
Muito rigorosos na aplicação de princípios morais
Repetição do mesmo som, no fim de versos
A primeira nota musical
Elementos que entram na produção de bens ou serviços
Dispara arma de fogo
Objeto que provoca um campo magnético à sua volta
Acumulação de sangue localizada, resultado de contusão
Aquele que intervém
Exprime impaciência, menosprezo (interj.)
Divide, parte
Imprevisto, eventualidade
Modelo, exemplar
Senhora, proprietária
Habitante da Turquia
Cadernos com folhas destacáveis
Levantada
O satélite da Terra
Estado americano da região das Montanhas Rochosas
Refresco de frutas
Sufixo de lactase
Roda sem a letra "O"
Barco auxiliar na pesca
Tic-(?), o som do relógio
Pavilhão do ouvido (pl.)

DICAS: ora / rima / utah / insumos / acostado